

*Карабаев Р.К.*

**КҮРӨШ БОЮНЧА МЕЛДЕШТЕРДИН СИСТЕМАСЫ ЖАНА ЭРЕЖЕЛЕРИ**

*Карабаев Р.К.*

**СИСТЕМА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОРЬБЕ**

*R.K. Karabaev*

**THE SYSTEM AND THE RULES OF COMPETITION FOR THE FIGHT**

УДК:371-78/7

*Илимий иште күрөш боюнча мелдештердин эрежелери жана системасы изилденди.*

*In this scientific work is researched about the competition's rules and systems of fighting.*

Эрежелер жалпы жобо маанисине ээ, аларды жетекчиликке алып, ар бир машыгуучу андан талап кылынуучу аракеттерди аткарууга, күрөш эрежелерин бузбоого үйрөнөт.

Оюндардын эрежелери убактылуу көрсөтмөлөр жана инструкциялар боюнча эмес, жалпы жоболордун негизиндеги аракеттерге үйрөткөндө гана пайдалуу болот. Мында ар кандай жеке демилгелерге (инициатива) жана өз алдынчалыктарга чек коюлат, ошол эле учурдун жекече күчтөрдүн жана жөндөмдүүлүктөрдүн эркин өнүгүүсү колдоого алынат. Эрежелер так орнотулган талаптар турундо коюлат, мында машыгуучулар ыкмаларды аң сезимдүү аткарууга үйрөнүшөт, анын ичинде жеке сезимдер, амбициялар, атаандашка карата жеке мамилелер токтотулушу зарыл.

Күрөш, бардык башка спорттун турундей эле, мелдештин негизин аныктоочу эрежелерге баш ийет. Бул эрежелер азыркы күрөш тааныган бардык стилдерде кабыл алынат.

Биздин максат - күрөштү азыркы замандын тездетилген темпине ылайыкташтыруу, динамикалуу кылуу; килем кызыктуу маалыматты тезинен берүүсү керек, ошондуктан эрежелер тез-тез өзгөрүп турушат. Эрежелер даярдыктын формасын жана методдорун көндүрүп турат, мелдештерди алып баруунун манерасын шарттайт ж.б.у.с. Эрежелер - негиз. Биз тегизди ал калгандардын баарын өзгөртөт деген үмүттө өзгөртөбүз (1).

Республиканын күрөш федерациясы бир нече кылдардан бери мелдештердин системасын жана эрежелерин оптималдаштыруу боюнча активдүү аракеттерди жасап келет, бирок киргизилген өзгөртүүлөр кармашта жана мелдештерде жөнү үчүнү абуунун объективдүү критерийлерин түзө албай келет.

Такай өзгөртүүлөр машыктыруучулар, спортсмендер жана көп сандаган спортту сүйүүчүлөр тарабынан нааразылыктарды жаратууда, кептеген адистер мелдештердин системасынын жана эрежелеринин негизги жоболорун иштеп чыгуу учун эксперттердин кең чөйрөсүн тартуу зарыл деп эсептешет. Спортсмендер, машыктыруучулар жана калыстар мелдештердин эрежелериндеги ар кандай өзгөрүүлөргө тез көнүгүшөт жана дайыма "алсыз" жактарын

таап турушат. Эрежелер Дин системасыз өзгөрүшү көрүүчүлөрдү мелдешке тартууга туртку бербейт, экономиканын рыноктук шарттарында көрүүчүнүн кызыгуусу жана спорт турунун телегеничносттугу тигил же бул спорт турунун "жашоого жөндөмдүүлүгүнүн" негизги шарттары болуп эсептелинет.

Тике туруу абалынан жана партерде өтүлүүчү бир нече өзгөчө-улултук кармаштын интернационалдык түрлөрү бар.

Эркин күрөштөгү мелдештердин эрежелеринде атаандаштын буттарынан кармоого, чалууга жана кандайдыр бир аракеттин аткарылуусунда буттарды активдүү пайдаланууга уруксат берилген.

Күрөшчүлөрдү салмактык категорияларда чектөө бул спорттун түрү менен машыгуучулардын масалуулугунда оң натыйжа көрсөтүү: (Таблица №1).

№	Мелдештердин эрежелеринин өзгөргөн жылы	Салмактык категориялардын саны	Беттешүүл өрдүн узактыгы убакытсыз
1	1934	62, 70, 80	убакытсыз
2	1940	53, 58, 66, 80, +80	10 минут
3	1946	56, 61,66,72, 80, +80	10 минут
4	1951(чондор үчүн) (жаштар үчүн)	56,61,66,72,80,+80 49,53,60,68,75,+75	15 минут 10 минут
5	1967(чондор үчүн) (жаштар үчүн)	48,52,57,62,68,74, 82, 90,+90 46,49,52,55,58,61, 64, 67, 70,74,79,+79	15 минут 6 минут
6	1967(чондор үчүн) (жаштар үчүн)	48,52,57,62,68,74, 72, 90,100,+100 45,48,52,57,62,68, 74,80,+80	6 минут 4 минут

Мелдештерди өткөрүү системасы такай өзгөрүп турат. Алар айлампa системасы боюнча өткөрүлөт: үч утулушка чейин; эки утулушка чейин; "А" жана "Б" группаларында; пулькаларда; олимпиадалык система боюнча.

Кармаштын узактыгы тарыхый өнүгүүдө төмөндөгү баскычтарды басып өткөн: убакыт ченемсиз; 20 мин.; 12 мин.; Юмин.; 9 мин.; 6 мин.; 5 мин.; 6 минут.

Азыркы учурда кармаштын узактыгы төмөндөгүдөй тартипте куралат:

1. Мектеп окуучулары үчүн - эки мезгил 4 минутадан;
2. Уландар жана чондор үчүн - эки мезгил 6 минутадан.

Кошумча убакыт - эки жана үч минутадан тен чыгууда берилет же күрөшчүлөрдүн бири үч утуштук упайды топтобой калганда.

2002-жылдагы мелдештердин эрежелери "Пассивдүүлүк" деген бир параграфтан турат. Ал эрежелерде "Пассивдүүлүк" "Пассивдүүлүктүн аныктама-сы", "Пассивдуулук менен күрөшүү", "Пассивдүүлүктүн зонасы", "Пассивдуулук учун жазалоо" деген пунктар камтылган. Пассивдуулукту аныктоонун көлөмүнүн чоңоюшун жана пассивдуулук менен күрөшүүнү биз күрөштүн эрежелеринин туура эмес өнүгүшүнө кийиребиз, пассивдуулуктун натыйжасы менен эмес, анын себептери менен күрөшүү керек. Эрежелерди оптималдаштыруу боюнча биздин айрым сунуштар төмөндө берилген(3).

Азыркы мезгилде мелдештердин эрежесине бир нече өзгөртүүлөр жана толуктоолор киргизилген:

1. Кармашуунун "тен чыгуу" жыйынтыгы жоюлду.

2. Негизги убакыттан кийин "овертайм" киргизилген, эгерде күрөшчүлөрдүн бири да үч утуштук упайды албаса, анда кармашуу кошумча убакытта "клинчтен" башталат да, утуштук үч баллга чейин уланат.

Тен чыккан жыйынтыкта - жеңүүчүнү бул кармашты тейлеген судьялык бригаданын пикири менен аныкташат.

Эгерде калыстыкта баалоонун так критерийлери болбосо, анда ал субъективдүү чечимдерге алып келет жана ал катуу чыр-чатактарга айланарын (2005-2010-жж.) республиканын биринчилиги даана көрсөттү.

Мелдештердин эрежелеринин такай өзгөрүүлөрү (салмактык категориялардын, кармаштын узакка созулгандыгынын, техникалык аракеттердин баалангынын), ошондой эле мелдештердин созулушу мелдештердин телегеничносттугунун жогорулашына туртку бербейт жана натыйжада коммерциялык кызыгууларды жаратпайт.

Жекеме-жеке күрөш - биринчиден, көрүүчүлөр кандай эрежелер боюнча спортсмендер мелдешкенин оңой түшүнүүсү керек болгон жана мелдешти башынан аягына чейин көрүүгө мүмкүн болгон тамаша экенин түшүнүүсү зарыл.

Айрым спорттун классикалык түрлөрүнүн мелдештеринин эрежелери дээрлик өзгөрбөйт (футбол, регби, теннис ж.б.), бирок бул спорттун аталган түрлөрүнүн популярдуулугун жогорулатат. Спорттун айрым түрлөрүндө эрежелер өзгөрүүлөрдү башынан кечиришти. Мисалы, волейболдо 1998-жылы FIVB-нын официалдуу эрежелерине модификациялоону киргизишкен. Модификациянын биринчи бөлүгү жаңы эсеп системасы - упайларды тез алуу менен байланышкан. Жаа атууда олимпиадалык система боюнча чыгып кетүү эрежеси колдонулат. 1,5 километрлик лыжа жарышууларында чыгып кетүү жарышы практикаланууда.

Негизинен эрежелерди өзгөртүү көрүүчүнүн кызыгуусун күчөтүүгө жана мелдештик интригалардын динамикалууулугун жогорулатууга багытталган. Спортту профессионалдаштыруу процесси кызуу жүрүп жатат жана спорт менен дене тарбия системасында өзүнүн жеткилең ордун сактап калуусу үчүн спортту күрөшкө финансылык булактарды издөө, интенсивдүү рекламалоо зарыл болот (2). Жаштар спортунун мындан ары ийгиликтүү өнүгүшүнүн маа-

нилүү шарттарынын бири болуп спорт менен машыгууда оптималдуу курактык топту аныктоо жана аны менен тыгыз байланышкан, мелдештердеги жүктөм нормаларынын туура аныкталышы саналат.

Эгер балдардын мелдештери тар максатта болбосо жана спорттук жетилүүгө болгон кыймылды тездетүүчү контролдук кызмат аткарышса, анда алар абдан зарыл, бирок бир шартта, эгер алар спортсмендерге чондорго Караганда аз болсо.

Мелдештердин таасири астында нейродинамика өзгөрөт: көптөгөн учурларда көрсөтүлгөн дүүлүктүргүчтөрдүн дифференциациясы начарлайт, аны козгогуч, же башка учурларда, тормоздук процесстин, же экеенун тең алсыроосу менен түшүндүрүүгө болот. Педагогикалык жана врачтык байкоолорго таянып, спорттун негизги түрлөрү боюнча мелдештерде балдардын катышуусунан мурда 1,5-2 жылдык сабактар өтүлүшү керектигин автор керсетет. Кенже мектеп жашындагы балдар үчүн мелдештердин негизги формасы - мектеп ичиндегиси. Спорт менен терең машыгууну эрте баштаган балдар үчүн спорттун көп түрү тиби боюнча мелдештердин уюштурулушу маанилүү (4).

Спортко балдарды массалык түрдө тартуу, "чон спорттун" алтын фондуна жөндөмдүү жаш спортсмендерди чыгаруу маселесин жана алардын өз убагындагы спорттук-техникалык жана тактикалык даярдык маселесин жеңилдетет. Окуу-машыгуучу сабактары менен спорттук мелдештеринин ортосунда органикалык өз ара байланыш болуусу зарыл. Мелдеш куракка, машыгуунун этаптарына, тандалган спорттун спецификасына ылайык болушу керек. Балдар канчалык жаш болсо, спорттук мелдештердин масштабы ошончолук кичине болот, себеби мелдештердин масштабы канча орчундуу болсо, ал ошончолук жоопкерчшктуу. Тынчсыздануулар, аны кутууде кайгыруулар канчалык курч жана интенсивдүү болсо, спорттук куреш мезгилинде жана андан кийин да ошончолук курч жана интенсивдүү болот.

Спорт түрлөрү боюнча мелдештердин азыркы системасын адистер ар түрдүү мүнөздөшөт. Алар гимнастика боюнча мелдештердин системасынын жагдайын жакшы баалашат. Азыркы учурда ар түрдүү курактык топтор үчүн мурунку адистигин эске алуу менен жетишерлик кен мелдештердин системасы калыптанган деп эсептешет.

10-12 жаштагы балдардын, 9-11 жаштагы кыздардын мелдештери кыймылдаткыч сапаттарга ээ болуу, акробатика боюнча координациялоо максатында өткөрүлөт.

Курактык планда даярдоо системасын оптималдаштырууда төмөнкүдөй иштер аткарылат:

1. Курактык топтордун методикалык орун басуучулугун эске алуу менен спорттун ар бир түрү боюнча мелдештик системасын өркүндөтүү;

2. Ар түрдүү мелдештер тууралуу жоболорду илимий-методикалык иштеп чыгуу жолу менен сурактык пландагы мелдештер системасын башкаруу.

Спорттук мелдештердин пландаштыруусунан жана уюштуруу системасынан тренерлерден өз окуучуларын жакынкы аралыкта эле жогорку натыйжага жетүүгө тартуу максатын четтетүү керек. Мындай тармакка жогорку натыйжага жетпеген жаш спорт-

смендердин кебунун эрте жоголуусуна алып келет. Жалан гана жашы жете элек чемпиондорду тарбиялоого адистешкен тренерлерди сыйлоо практикасын токтотуу керек болуу да.

Жаш күрөшчүлөрдүн мелдештик кармаштарынын узактыгын чондорго салыштырмалуу кыскартуу арылдыгы белгиленүүдө. Андан сырткары, алмактык категориялардын санын көбөйтүү сунушалат. Эгер механикалык түрдө уландардын күрөшүнө өтмө кетүүчү чондордун мелдештеринин өгөрүүчү эрежелерин эске албай турган болсок негизинен, ушул менен жаш күрөшчүлөрдүн мелдеш системасын өркүндөтүү аракеттери чектелет. [5].

Система жана эрежелер, биринчиден, кыймыл тажрыйбасына ээ болууну жөнгө салуусу керек, жана ушуга байланыштуу мелдеш системасын, эрежелерди жана машыктыруучулардын ишин баалоо критерийлерин өзгөртүү зарыл.

Күрөшчүлөрдүн даярдыгын алардын квалификациясын жана курагын эске алуу менен окумуштуулар изилдөөдө системалуу мамилени сунушташат.

Курактык пландагы мелдештердин системасын өркүндөтүүгө алар көп көңүл бөлүшөт жана мелдештер системасынын манызын турдуу курактык топкогу күрөшчүлөргө коюлуучу талаптар түзөт деп эсептешет. Спорттук күрөш боюнча мелдештердин иреттүү системасын түзүү ар түрдүү курактагы спортсмендердин даярдыгын баалоонун критерийин иштеп чыгууну талап кылат, бул талаптар күрөш менен машыгуучулардын жашынын өсүү процессинде талаптардын да жогорулоо шартында коюлат. Мындай системаны уюштуруу үчүн, баарынан мурда, спортсмендердин түрдүү курактык топторунун классификацияларын иштеп чыгуу зарыл, андан ары бул топтордун ар бири үчүн баалоонун критерийлерин иштеп чыгуу керек болот. Күрөштөгү жеңиш мелдештин уруксат берилген эрежелерин колдонуунун жардамы менен атаандаштын каршылыгын кептеген каражаттардын жардамы аркылуу жеңип өтүү менен мүнөздөлгөндүгүнө байланыштуу болуп, ошол эле учурда жаш күрөшчүнүн техникалык жактан күчсүз даярдалган каршылашынан жеңилип калуу мүмкүнчүлүгү да толук мүмкүн эмес. Мындай утулуу баланын андан аркы техникалык өркүндөөсүн жөнгө гана салбастан, анын спорттук күрөшкө болгон кызыгуусун да төмөндөтөт. Ошондуктан жаш балдар үчүн мелдештик системасына коюлган башкы талап, бул куурөш менен машыгууну стимулдаштыруучу баалоонун критерийлерин түзүү болот.

Спорттун "көп түрү боюнча даярдыктын негизинде өтүлүүчү спорттук күрөштүн алгачкы адистешүүсү мелдештердин жаны системасын иштеп чыгууну талап кылат. А.А.Новиков жана О.П.Юшков (6) тарабынан сунуш кылынган жаш балдар үчүн мелдештер өз ичине төмөндөгүлөрдү камтыйт:

1) Жалпы өнүктүрүүчү, акробатикалык жана атайын көнүгүүлөрдү баалоого аткаруу милдеттүү болгон программаны;

2) Партердеги жана тике туруу абалындагы түрдүү ыкмалардын кеп санын баалоого аткарылуучу-ыктыярдуу профамманы.

Милдеттуу жана ыктыярдуу программаны аткаргандыгы үчүн алынган баллдардын жогорку суммасы боюнча жеңүүчү аныкталат.

Сунушталган иштерди жалпылоо менен, биз мелдештердин системасы жана эрежелер спортсмендерди даярдоодо маанилүү ролду ойнойт деген ойго келебиз. Мелдештердин конкреттүү талаптарына ылайык даярдыктын бардык системасы түзүлөт. Аны менен бирге, жаш күрөшчүлөр үчүн илимий негизделген мелдеш системасынын жоктугу ашкере болду. Учурда колдонулуп келе жаткан азыркы мелдеш системасы жаш спортсмендердин курактык өзгөчөлүктөрүнө ылайык келбейт.

Мелдештер системасынын жана эрежелеринин негизги жоболорун эксперименталдык изилдөө жана иштеп чыгуу даярдык технологиясын, көбүнчө техникалык-тактикалык аракеттерге үйрөтүү методикасын оптималдаштырууга мүмкүндүк берет.

Тандалган темадагы маселелерди чечуунун мындай варианты принципалдуу, абдан ойлонулган, мазмундуу жана зарыл болот, башкача айтканда, көбүнөсө толук деп эсептейбиз.

Жеке фактылуу материалды жалпылоо жана алуу азыркы изилдеенун тапшырмалары менен толугу менен ылайыктуу жүзөгө ашырылды.

Анын ичинде өзгөчө көңүл төмөндөгүлөргө бурулду:

- спорттук күрөштүн техникасына үйрөтүүнүн физиологиялык негиздерине;
- спорттук күрөштүн техникасына үйрөтүүнүн механикалык негиздерине;
- спорттук күрөштүн техникасына үйрөтүүнүн методдоруна;
- спорттук күрөштүн техникасына үйрөтүү боюнча сунуштардын жана програмалык методикаларынын анализине;
- спорттук күрөш боюнча мелдештердин системасына жана эрежелерине;
- материалдарды алуу жана иштеп чыгуу методдоруна;
- күрөштүн көбүнөсө типтүү кырдаалдарын чагылдырган башталгыч даярдык тайпалары үчүн ситуациялык тапшырмаларды иштеп чыгууга;
- системаларды жана эрежелерди оптималдаштыруунун зарылдыгына;
- жаш күрөшчүлөр үчүн мелдеш системаларын жана эрежелерин иштеп чыгууга;
- күрөштө тике туруу абалынан партерге өтүүдө өз ара байланышкан бутун техникалык-тактикалык чабуулдук аракеттердин иштелип чыгылышына;
- биргелешкен чабуулдук техникалык-тактикалык аракеттерге үйрөтүүнүн өзгөчөлүктөрүнө;
- 15-17 жаштагы курашчулардын мелдештик иш-аракетин талдоого;
- жогорку квалификациялуу күрөшчүлөрдүн мелдештик иш-аракетин талдоого;
- эксперименталдык эрежелер боюнча мелдештердин техникалык-тактикалык талдоосуна;
- эксперименталдык топтун спортсмендеринин мелдештик иш-аракетин талдоого;
- изилдөөнүн жыйынтыктарын талкуулоого жана аларды иштеп чыгууга;

- жыйынтыктарды тактоого жана илимий-практикалык сунуштарга.

Мунун бардыгы биз тараптан иштелип чыккан изилдөөчү гипотезанын жана аны ишке ашыруу үчүн атайын уюштурулган педагогикалык эксперименттин шарттарындагы өзгөчөлүккү баш ийген.

Талкууланган планда өзгөчө роль фактылык материал топтоо чогултуу методдоруна жана аларды иштеп чыгууга, педагогикалык байкоолорго; сурамжылоого (интервью алуу, ангеме, анкета жүргүзүү); күрөшчүлөрдүн мелдештик иш-аракеттерине анализге; инструменталдык методдорго; педагогикалык эксперименттерге; изилдөөчүлөрдүн жыйынтыктарын математикалык-статистикалык иштеп чыгуу методдоруна берилген (2-таблица).

**Менчиктик фактылык материалды алуунун методдору жана этаптары**

№	Илимий изилдөө методдору	Изилдөө этаптары
1	Илимий-методикалык адабияттарды жалпылоо жана анализдөө	1-этап
2	Педагогикалык байкоо жүргүзүү жана стенографиялоо	1-2-этаптар
3	Сурамжылоо (анкета жүргүзүү, интервью алуу)	1-этап
4	Күрөшчүлөрдүн мелдештик иш-аракеттеринин анализи	3-этап

5	Изилдөөнүн инструменталдык методдору	3-этап
6	Педагогикалык эксперимент	3-этап
7	Изилдөөнүн жыйынтыктарын математикалык-статистикалык иштеп чыгуу методдору	3-этап

**Колдонулган адабияттар:**

1. Спорттун кыргыз улуттук түрлөрү.(мелдештердин эрежелери) - Ф.М. 1976. 87-бет.
2. Спорттун кыргыз улуттук түрлөрү.(мелдештердин эрежелери) - Ф.М. 1993. 103-бет.
3. Спорттун кыргыз улуттук түрлөрү (мелдештердин эрежелери) - КРнын Мамлекеттик спорт комитети, - 2003. 116-бет.
4. Бекетов В.А. Критерии педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов //Теория и практика физической культуры. - М. -1986. -№10. - 31-32 бет.
5. Набатникова М.В., Филлин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс //Современная система спортивной подготовки. -М.: СААМ. -1995. .352-389 бет.
6. Новиков А.А., Галковский Н.М. О правилах борьбы, стимулирующих применение разнообразных и активных технических действий//Спортивная борьба: Ежегодник. -М.: Физкультура и спорт. .29-32 бет.

**Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.**